

**Западное управление министерства образования и науки Самарской области**



**ГБОУ ДПО ЦПК  
«Ресурсный центр г. о. Сызрань Самарской области»**

**Сборник: по итогам окружного конкурса на лучший методический материал по дошкольному образованию «Педагогическая мастерская».**

**Номинация: «Физическое развитие дошкольников»**



**Методические рекомендации  
по организации работы с детьми  
в направлении  
«Становление ценностей здорового образа жизни  
старших дошкольников посредством овладения  
элементарными нормами и правилами правильного питания»  
  
на основе игрового пособия  
«Дневничок здоровья и правильного питания»**

Автор;

Гольдмахер Ирина Игоревна

методист

СП «Детский сад № 22» ГБОУ СОШ № 33 г. Сызрани.

Содержание:

|                                                                                                       |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Пояснительная записка                                                                                 | 3  |
| Использование «Дневника здоровья и правильного питания» в работе с детьми 6- 7 лет                    | 5  |
| Приложение 1. Перечень Аудиокниг по тематике «Дневника»                                               | 11 |
| Приложение 2. Алгоритм проведения «Дня здоровья» для детей старшего дошкольного возраста              | 12 |
| Приложение 3. Комплексная диагностика культуры питания детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет). | 13 |

***Пояснительная записка***

Вопросы становления ценностей здорового образа жизни являются важными в организации работы с детьми старшего дошкольного возраста, ведь ни для кого не секрет, что состояние здоровья человека во многом определяется моделью поведения, формируемой в детстве.

Задача взрослых — педагогов и родителей, научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Одним из важных компонентов здорового образа жизни является питание, следует обратить внимание на значение этого компонента в

дошкольном возрасте, поскольку рацион и режим детского питания являются основой физиологического здоровья в период дошкольного детства.

В условиях реализации Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования в образовательной области «Физическое развитие» одним из направлений психолого-педагогической работы является становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

В данных методических рекомендациях обобщен опыт работы детского сада СП «Детский сад № 22» ГБОУ СОШ № 33 г. Сызрани по теме «Становление ценностей здорового образа жизни старших дошкольников посредством овладения элементарными нормами и правилами правильного питания».

Один из важных принципов Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования и одно из психолого-педагогических условий реализации основной общеобразовательной программы: поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности. Именно с целью поддержки инициативы и самостоятельности детей, был разработан «Дневник здоровья и правильного питания». «Дневник здоровья и правильного питания» помогает развивать познавательные интересы и познавательные действия ребенка в различных видах деятельности с целью формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни.

«Дневник здоровья и правильного питания» разработан:

–с учетом программы «Разговор о здоровье и правильном питании» (авторский коллектив: М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т. А. Филиппова): первой части программы - «Разговор о здоровье и правильном питании» для детей 6-8 лет.

–и как дополнение основной рабочей тетради для детей 6-7 лет к программе «Разговор о здоровье и правильном питании», которая является методическим обеспечением проведения организованной образовательной деятельности.

Основной отличительной его особенностью является возможность использования в самостоятельной детской деятельности по собственному желанию в детском саду или домашних условиях.

Методические рекомендации разработаны с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования к организации деятельности детей дошкольного возраста и предназначены для педагогов дошкольных образовательных организаций, осуществляющих образовательный процесс, направленный на сохранение и укрепление здоровья и поддержку детской инициативы;

работающих по тематике становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

### **Использование «Дневника здоровья и правильного питания»**

#### **в работе с детьми 6- 7 лет**

Игровое пособие «Дневник здоровья и правильного питания» разработан с учетом общепедагогических принципов:

- доступности
- возрастной адекватности
- наглядности
- системности

Предлагаемый материал игрового пособия рассчитан на учебный год (сентябрь-май), и разделен на три раздела. В «Дневнике» игровые задания подобраны к каждой теме занятия-36 заданий, по трем разделам (каждая тематическая линия обозначена своей условной картинкой, доступной для понимания ребенка). Их цель: самостоятельное закрепление ребенком пройденного материала.

#### **Тематическое планирование по программе**

##### **«Разговор о здоровье и правильном питании»**

| <b>№</b>                       | <b>Тема занятия</b>                                 | <b>Цель</b>                                                                                                                                         |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Если хочешь быть здоров</b> |                                                     |                                                                                                                                                     |
| 1.                             | Если хочешь быть здоров                             | Выяснить круг представлений ребенка о здоровье, здоровом образе жизни.                                                                              |
| 2.                             | Береги платье снову, а здоровье –смолоду            | Формировать представление о полезных и вредных для здоровья человека привычках                                                                      |
| 3.                             | Правила соблюдай – здоровье сохраняй!               | Уточнять и закреплять правила личной гигиены при принятии пищи и правила поведения за столом                                                        |
| 4.                             | Что помогает быть сильным и ловким? Меню спортсмена | Формировать представление о связи рациона питания с образом жизни человека, дать представление о высококалорийных продуктах                         |
| 5.                             | Спорт сочетаешь с делом – здоров душой и телом!     | Формировать представления о важности систематических занятий физическими упражнениями и спортом, об их положительном влиянии на развитие и здоровье |
| 6.                             | Витаминная радуга                                   | Продолжать знакомить со значением витаминов и минеральных веществ для здоровья человека                                                             |
| 7.                             | Праздник здоровья                                   | Закрепить и уточнить полученные знания о рациональном питании и здоровом образе жизни                                                               |

|                         |                                               |                                                                                                                                                                             |
|-------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8.                      | Гости на пороге!                              | Формировать представление о праздничном меню, о традиционных праздничных блюдах на Руси                                                                                     |
| 9.                      | Вместе весело гулять                          | Дать представление о необходимости и важности ежедневных прогулок на свежем воздухе                                                                                         |
| 10.                     | Куда пропала пища?                            | Формировать простейшие представления о системе пищеварения человека, о важности сохранения и поддержания ее здоровья для здоровья человека в целом                          |
| 11.                     | На вкус и цвет – товарища нет                 | Дать представление о разнообразии вкусовых ощущений от разных продуктов и блюд                                                                                              |
| 12.                     | Как сделать запас витаминов на зиму?          | Расширять знания детей о витаминах и микроэлементах, знакомить с продуктами их содержащими                                                                                  |
| Самые полезные продукты |                                               |                                                                                                                                                                             |
| 1.                      | Хороша кашка – да мала чашка                  | Дать представление о необходимости соблюдать умеренность в еде, о вреде переедания                                                                                          |
| 2.                      | Самые полезные продукты                       | Дать представление о том, что существуют продукты полезные для здоровья человека, которые необходимо употреблять регулярно                                                  |
| 3.                      | Из чего варят каши. Как сделать кашу вкусной? | Формировать у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, познакомить с различными видами каш и полезных добавок к ним          |
| 4.                      | Как стать Геркулесом                          | Дать понятие о том, что каша – традиционная русская еда.<br>Продолжать формировать у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного рациона питания |
| 5.                      | Откуда хлеб пришел?                           | Уточнить и закрепить знания детей о том, как хлеб пришел к нам на стол<br>Формировать представление о том, что хлеб - это один из самых главных продуктов питания в России. |
| 6.                      | Пейте дети молоко – будете здоровы!           | Познакомить детей со значением молока и многообразием молочных продуктов                                                                                                    |
| 7.                      | Откуда кефир к нам на стол пришел?            | Познакомить детей с историей возникновения и значением кисломолочных продуктов для здоровья человека                                                                        |
| 8.                      | Как утолить жажду                             | Формировать представления о значении жидкости для организма человека и ценности разнообразных напитков                                                                      |
| 9.                      | Из чего готовят соки                          | Дать представление о пользе овощных и фруктовых соков, способах их приготовления                                                                                            |

|                 |                                                     |                                                                                                                                                        |
|-----------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10.             | Где еще живут витамины?                             | Расширять знания детей о витаминах и микроэлементах, знакомить с продуктами их содержащими                                                             |
| 11.             | Соль - друг или враг?                               | Формировать представление о значении соли в жизни человека<br>Познакомить с видами соли                                                                |
| 12.             | Ешь чеснок и лук – не возьмет недуг!                | Формировать правильное отношение к полезному питанию, продолжать знакомить с полезными продуктами                                                      |
| 13.             | Из чего приготовлено?                               | Упражнять в умении анализировать состав блюд, оценивать его с точки зрения пользы для здоровья человека                                                |
| «Режим питания» |                                                     |                                                                                                                                                        |
| 1.              | Азбука здорового питания                            | Формировать представления о разнообразии продуктов полезных для здоровья и необходимости их регулярного употребления                                   |
| 2.              | Плох обед, если хлеба нет                           | Формировать представление об обеде как обязательном дневном приеме пищи о его структуре                                                                |
| 3.              | Кто жить умеет по часам                             | Формировать представление о значении режима дня и важности его соблюдения для сохранения здоровья                                                      |
| 4.              | Удивительные превращения пирожка (режим питания)    | Дать представление о важности регулярного питания, о необходимости соблюдения режима питания                                                           |
| 5.              | Время есть булочки                                  | Формировать представление о полднике как важном приеме пищи между обедом и ужином                                                                      |
| 6.              | Пора ужинать                                        | Формировать представления об ужине как обязательном вечернем приеме пищи, его составе                                                                  |
| 7.              | Для чего пить чистую воду                           | Подвести детей к выводу о необходимости очищения воды перед употреблением                                                                              |
| 8.              | Аппетит от больного бежит, а к здоровому - катится  | Формировать представление о связи рациона питания с состоянием здоровья человека, о продуктах и блюдах, рекомендуемых во время болезни                 |
| 9.              | Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты         | Познакомить детей с полезными свойствами овощей и фруктов и значением их для организма;                                                                |
| 10.             | Чтобы приготовить блюдо нам с тобой нужна посуда!   | Уточнить и закрепить знания детей о видах посуды (столовая, кухонная), безопасных материалах, из которых она изготовлена, о правилах сервировки стола. |
| 11.             | Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть | Расширять и уточнять знания детей о рациональном питании, продуктах, которые стоит употреблять как можно реже                                          |
| 12.             | Секреты обеда                                       | Продолжать формировать представление о структуре обеда, о разнообразии возможных блюд                                                                  |

## Оформление «Дневника здоровья и правильного питания»

Дизайн обложки каждая семья может разработать самостоятельно, а может использовать предложенный вариант, где на первой странице Дневника размещается фотография ребенка. Ребенок самостоятельно или с помощью родителей приклеивает свою фотографию, пишет свое имя

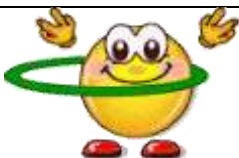
Следующая страничка знакомит ребенка с героями Дневника – «Витаминкиным» и «Вкусняшкиным», которые будут сопровождать его на протяжении всего времени работы с Дневником.

### Технология работы с «Дневником здоровья и правильного питания»

В самом Дневнике игровые задания для детей представлены в виде картинок-схем и условных обозначений. Взрослым, педагогам или родителям, предлагается описание игровых заданий, которое они зачитывают ребенку. Затем ребенок их самостоятельно выполняет.

Перед началом работы с Дневником, надо вместе с ребенком рассмотреть используемые условные обозначения и убедиться, что ребенок понял их значение:

|                                                                                     |                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
|  | Задания, которые выполнены дома                                      |
|  | Задания, которые выполнены в детском саду                            |
|  | Успешно выполненное задание<br>(ребенок сам ставит знак + в столбце) |
|  | Что-то не получилось<br>(ребенок сам ставит знак - в столбце)        |
|  | Попроси взрослых проверить правильность выполнения задания           |

|                                                                                     |                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Тематическая линия «Если хочешь быть здоров»                                                       |
|    | Тематическая линия «Самые полезные продукты»                                                       |
|    | Тематическая линия «Режим питания»                                                                 |
|    | Тематическая линия «Это интересно МНЕ!»                                                            |
|   | Что-то заинтересовало ребенка в процессе восприятия художественной литературы                      |
|  | Интерес к чему-либо возник в ходе разучивания песни, танцевальной игры или танцевальной композиции |
|  | Интерес ребенка возник вне связи с образовательной деятельностью в детском саду                    |

Задание в первом полугодии (пока не все дети умеют читать сами), читает воспитатель в конце каждого занятия по программе «Разговор о здоровье и правильном питании», которое проводится один раз в неделю.

Темы, которые ребенок выбирает для собственного исследования, на первых порах могут быть подсказаны взрослыми: из чего состоит блюдо, рецепты приготовления, история некоторых блюд, традиции питания в семье, национальные традиции питания и другое. На страничке дневника ребенок выбирает условное обозначение: нотку, книгу или знак вопроса и ставит галочку в квадрате под обозначением.

### **Особенности работы с «Дневником здоровья и правильного питания»**

- возможность выполнять задания и дома и в детском саду;

- работая в Дневнике, ребенок самостоятельно оценивает собственное выполнение задания, что обеспечивает развитие само регуляции; возможность взаимодействия со взрослыми, педагогами или родителями: при затруднении (или желании), можно обратиться за помощью. Это помогает формировать адекватную самооценку и коммуникативные навыки ребенка;
- наличие тематической линии «Это интересно МНЕ!» позволяет определять индивидуальные предпочтения ребенка по данной теме в художественной литературе, музыкальных произведениях (песня/танцевальная композиция), При этом познавательная деятельность детей интегрируется с другими видами детской деятельности: восприятие художественной литературы и двигательной, представленной физкультурно-досуговыми мероприятиями «День здоровья» (на основе музыкально-ритмических композиций по тематике «Дневника» с использованием знакомых персонажей «Дневника»- «Витаминкиным» и «Вкусняшкиным»);

Таким образом, создается возможность развития навыков здоровьесберегающего поведения посредством обобщения или интеграции, имеющейся информации у ребенка.

## **Приложение 1**

### **Перечень Аудиокниг по тематике «Дневника»**

Русские народные сказки «Каша из топора», «Лиса и журавль», «Вершки и корешки», «Волшебное яблоко», «О молодильных яблоках и живой воде»  
 Сказки Братьев Гримм «Горшочек каши», «Сладкая каша»  
 Г.-Х. Андерсен «Гречиха»  
 К. И. Чуковский «Федорино горе», «Мойдодыр», «Бутерброд»  
 В. Сутеев «Яблоко», «Про Бегемота, который боялся прививок»  
 Д.Н. Мамин-Сибиряк «Сказка о Молочке, овсяной Кашке и сером котике Мурке»  
 В. Драгунский «Тайное становится явным», «Ровно 25 кило», «Куриный бульон»  
 Н. Носов «Мишкина каша», «Про репку», «Леденец»  
 М. Пришвин «Лисичкин хлеб»

## **Приложение 2.**

### **Алгоритм проведения «Дня здоровья» (с персонажами Витаминкин и Вкусняшкин)**

I половина дня

- Утреннее приветствие Витаминкина и Вкусняшкина

- На зарядку всей семьей! Гимнастика для детей и родителей на материале танцевальных игр и танцевальных композиций.
- Путешествие по станциям здоровья, включающее игры-викторины по материалам тематических линий программы «Разговор о здоровье и правильном питании» М.М. Безруких, А.Г. Макеевой, Т.А. Филипповой (в группе), конкурс рисунков (из студии), конкурс чтецов, музыкальные номера, небольшие инсценировки (в музыкальном зале), подвижные игры и спортивные упражнения (на прогулке)

## II половина дня

- Физкультурный досуг
- Мастер-класс для детей и родителей по приготовлению и оформлению блюд

## Приложение 3

### Диагностика культуры здоровья и правильного питания (модифицированная на основе В.А. Деркунской)

Цель: изучить особенности ценностного отношения детей старшего дошкольного возраста к своему здоровью, здоровому образу жизни, правильному питанию.

| Компоненты диагностики | Методика<br>«Неоконченные предложения»                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| когнитивный            | Здоровье - это.....<br>Иногда я болею, потому что.....<br>Человек должен питаться не меньше.....<br>После обеда я посоветую своему товарищу...                                                                                                     |
| мотивационный          | Я хочу быть здоровым, потому что.....<br>Я стараюсь правильно питаться потому что.....<br>Если бы у меня была волшебная палочка здоровья, я бы загадал...<br>.....                                                                                 |
| поведенческий          | Чтобы вырасти здоровым и крепким я.....<br>Мой день всегда начинается с.....<br>Больше всего я люблю есть.....<br>Если мне надо перекусить я выберу.....<br>Если очень хочу пить, то попрошу у взрослых....<br>Перед тем как сесть за стол я ..... |

Обработка результатов: по характеру ответов можно сделать вывод об особенностях отношения ребенка к своему здоровью и правильному питанию как составляющему здорового образа жизни, а также мотивации к его ведению.

Фото ребенка



# Дневничок здоровья и правильного питания

**Здравствуй, \_\_\_\_\_ !**



**Я – твой Дневничок!**

**Надеюсь, мы очень подружимся с тобой за этот год, и ты узнаешь много нового о правильном питании, о вкусных и полезных продуктах, о здоровом образе жизни.**

**А помогать мне будут  
Витаминкин**



**и Вкусняшкин**



## ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ



Подскажи  
Вкусняшкину, какие  
привычки полезны для  
здоровья? Обведи  
соответствующие  
картинки



## САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ



Нарисуй, какие из  
любимых  
продуктов ты считаешь  
полезными для здоровья

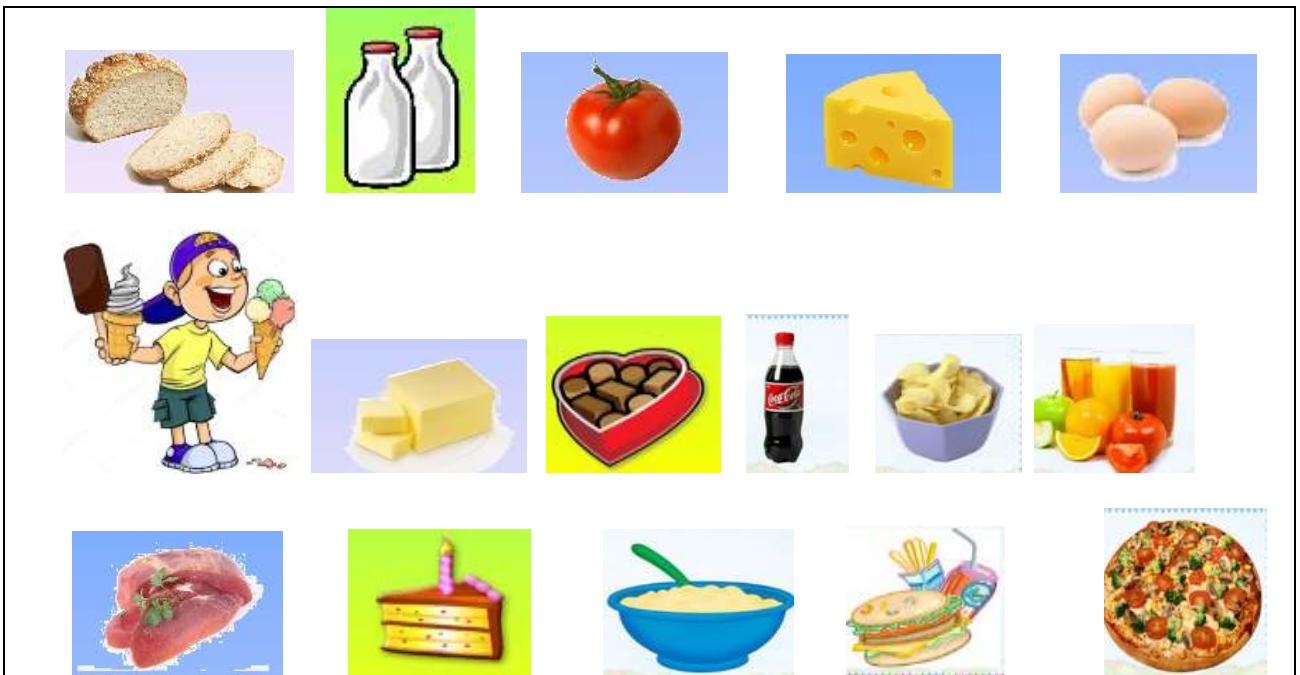


## САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ



Помоги Вкусняшкину -  
обведи зеленым цветом  
продукты, которые нужно  
употреблять каждый день, а  
красным те, которые стоит  
употреблять редко





## РЕЖИМ ПИТАНИЯ

|  |                                                                                                                                        |  |  |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  | <p>Напомни Витаминкину, как называется прием пищи утром, днем, вечером?<br/>Нарисуй, что полезного у тебя сегодня было на завтрак.</p> |  |  |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|



## РЕЖИМ ПИТАНИЯ

|  |                                                                   |  |  |
|--|-------------------------------------------------------------------|--|--|
|  | <p>Попроси взрослых прочитать пословицы, расскажи, о чем они.</p> |  |  |
|--|-------------------------------------------------------------------|--|--|

- Еда любит меру.
- Лакомств тысяча, да здоровье одно.
- Много есть – не велика честь.
- Сам сыт, а глаза голодны.

- От сладкой еды – жди беды.
- Умеренный в еде всегда здоров.

## ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ



Ты уже умеешь определять  
время по часам?  
Дорисуй стрелочки в  
соответствии с режимным  
моментом



## ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ



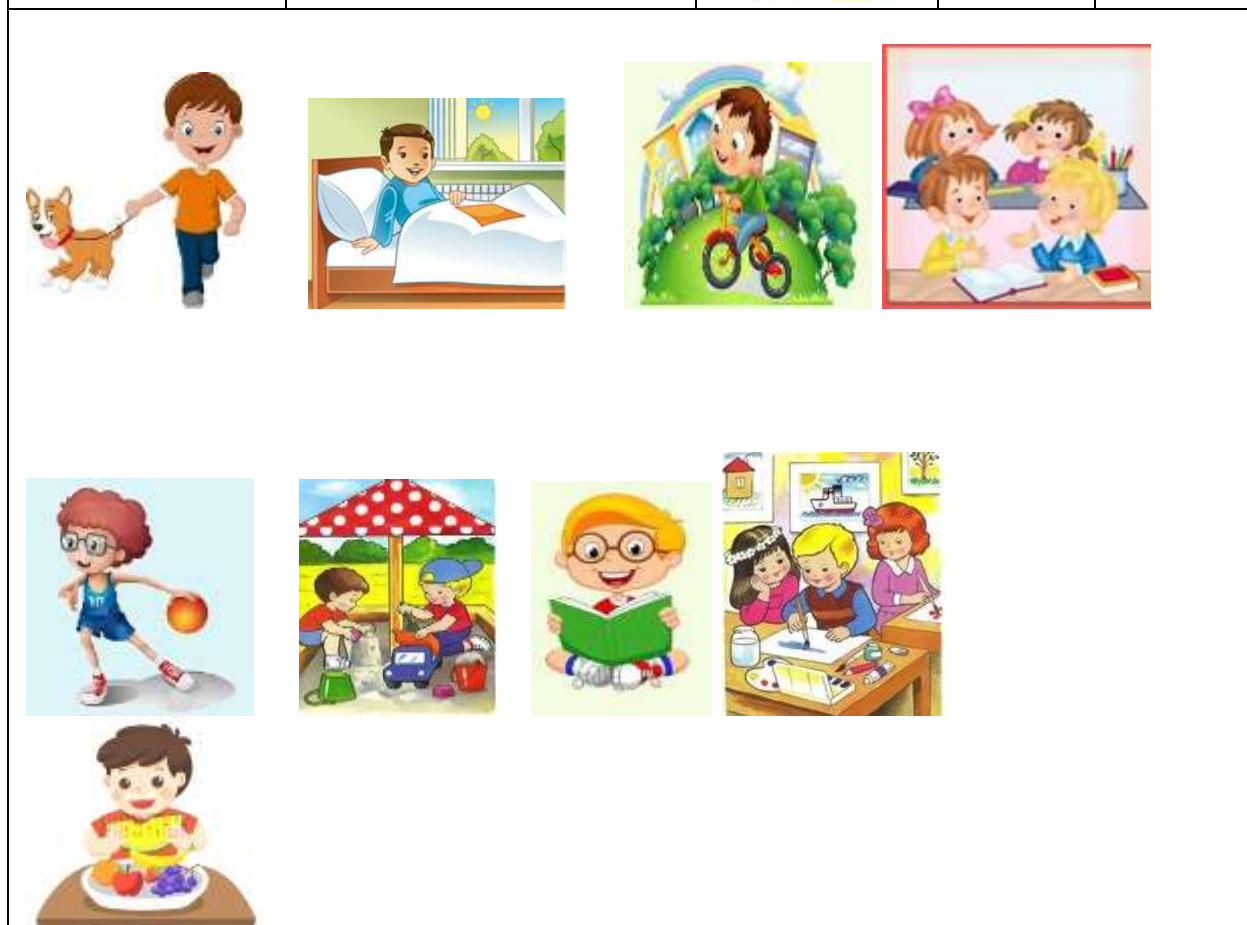
Во что ты любишь  
играть на прогулке?



|  |                                                         |  |  |  |
|--|---------------------------------------------------------|--|--|--|
|  | Нарисуй 2-3 любимых предмета для игры на свежем воздухе |  |  |  |
|--|---------------------------------------------------------|--|--|--|

## ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ

|                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Чем ты посоветуешь Витаминкину заняться после обеда, чтобы не навредить здоровью? |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|



## САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

|                                                                                     |                                                              |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Помоги Вкусняшкину определить, из чего сварена полезная каша |  |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|



## САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

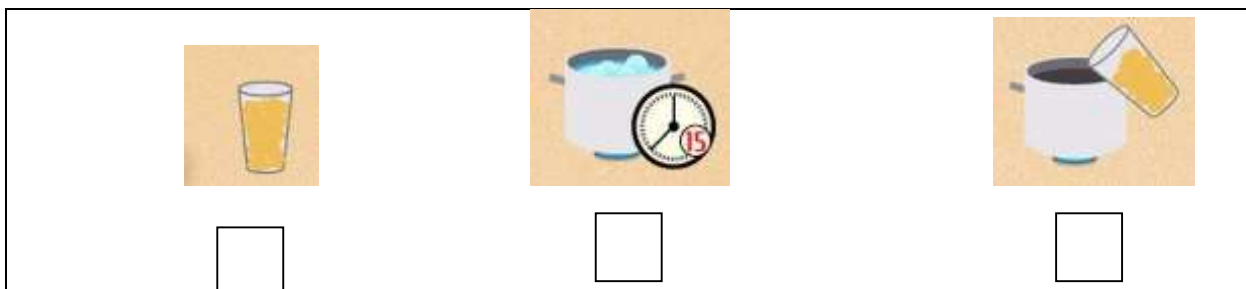


Попробуй определить  
последовательность  
действий при  
приготовлении  
вкусной и полезной  
каши, поставь под  
картинкой  
соответствующую  
цифру









## САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

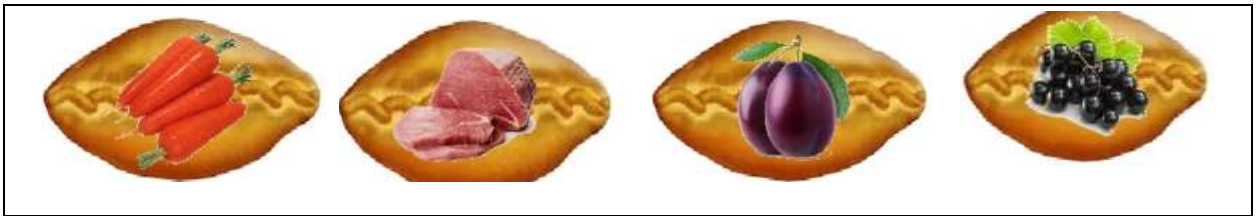
|                                                                                   |                                                                                                                        |  |                                                                                     |                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Попроси взрослых прочитать пословицы, расскажи, как ты их понимаешь.<br/>Нарисуй любимое хлебобулочное изделие.</p> |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|

- Без соли, без хлеба – половина обеда.
- Если хлеба ни куска, то и в тереме тоска.
- У кого хлеб рождается – тот и веселится.
- Покуда есть хлеб да вода – все не беда.

## САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

|                                                                                     |                                                                                                                |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Выбери для Витаминкина пирожок с начинкой не только вкусной, но и полезной? Почему ты решил именно так?</p> |  |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|





## САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

|  |                                                                      |  |  |
|--|----------------------------------------------------------------------|--|--|
|  | <p>Помоги Вкусняшкину выбрать вкусные и полезные блюда для обеда</p> |  |  |
|  |                                                                      |  |  |

## ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ

|  |                                                                            |  |  |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  | <p>Покажи Витаминкину на картинке правила, которые ты сегодня выполнил</p> |  |  |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------|--|--|--|



## САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ



Помоги Вкусняшкину  
выбрать вкусные и  
полезные блюда для  
полдника



## САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ



Обведи блюда, которые  
приготовлены с  
использованием молока  
или молочных  
продуктов  
Нарисуй еще одно  
блюдо, в составе  
которого есть молоко



## САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ



Рассмотри алгоритм  
приготовления творога в  
домашних условиях  
Нарисуй свое любимое  
блюдо из творога, или  
напиши его название





## РЕЖИМ ПИТАНИЯ



Как думаешь, какие из этих блюд подходят Витаминкину для полезного ужина?



## САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

|                                                                                   |                                              |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Помоги Вкусняшкину определить вкус продуктов |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|



## САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

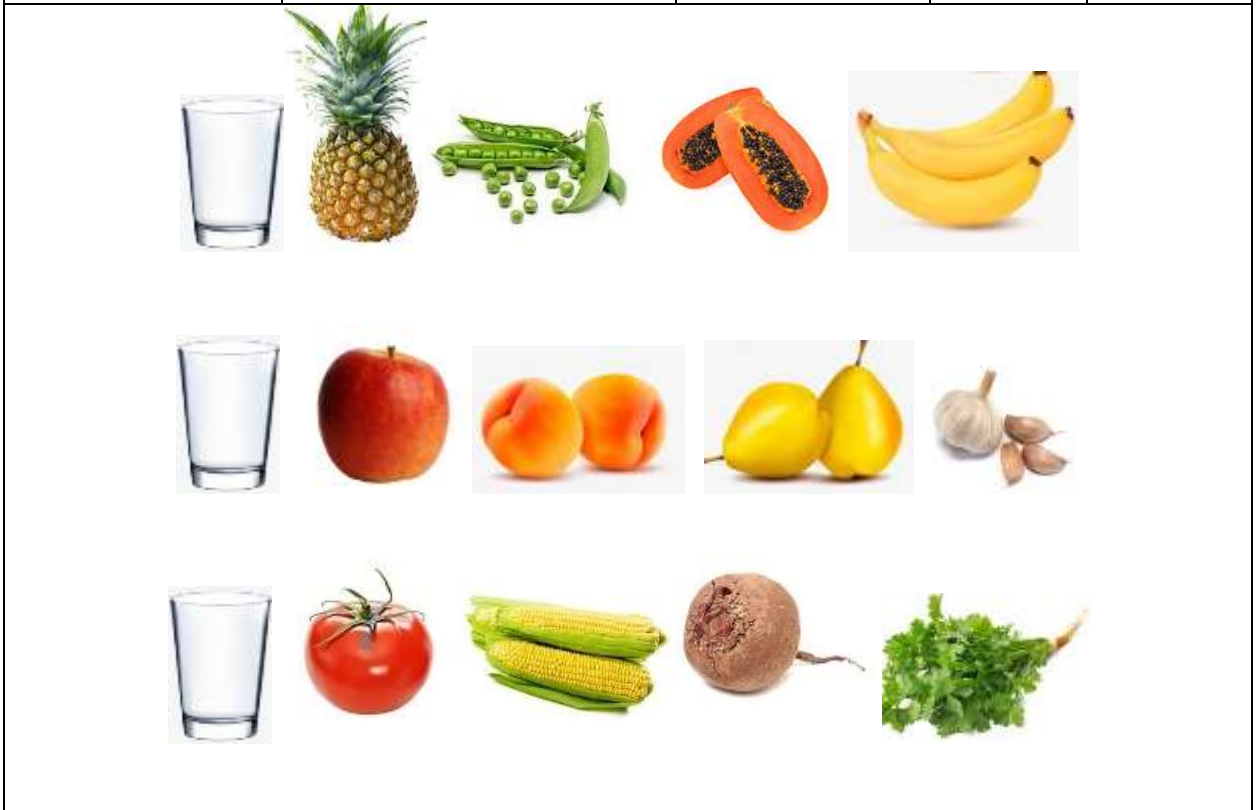
|                                                                                     |                                                                                   |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Подскажи Витаминкину, если очень хочется пить, какой напиток лучше утоляет жажду? |  |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|





## САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

|  |                                                                                           |  |  |  |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  | <p>Зачеркни в каждом ряду лишний фрукт или овощ, раскрась сок в стакане в нужный цвет</p> |  |  |  |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|



## ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ

|  |                                                                                       |  |  |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  | <p>Обведи предметы или вещества, которые могут служить фильтром для очищения воды</p> |  |  |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|



## САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ



Подскажи  
Вкусняшкину какие  
продукты самые  
высококалорийные?  
Обведи их на  
картинке и нарисуй  
еще 1-2 таких  
продукта





## ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ

|  |                                                                                                                 |  |  |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  | <p>Какие виды спорта ты знаешь? Обведи картинки с зимними видами спорта синим цветом, а с летними — красным</p> |  |  |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|



## РЕЖИМ ПИТАНИЯ

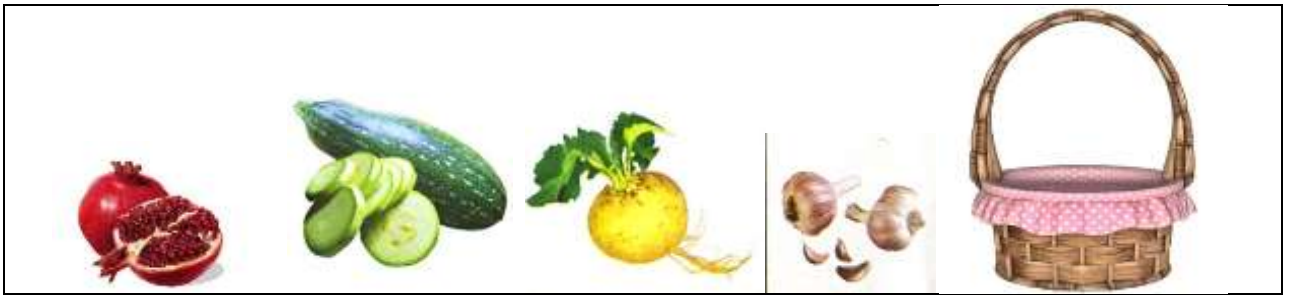
|                                                                                   |                                                                                                                                |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Наш друг Витаминкин заболел, у него поднялась температура, посоветуй, какие напитки ему сейчас полезны. Почему ты так думаешь? |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|



## САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

|                                                                                     |                                                                             |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Разложи плоды по корзинам: в одну собери все овощи, а в другую – все фрукты |  |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|





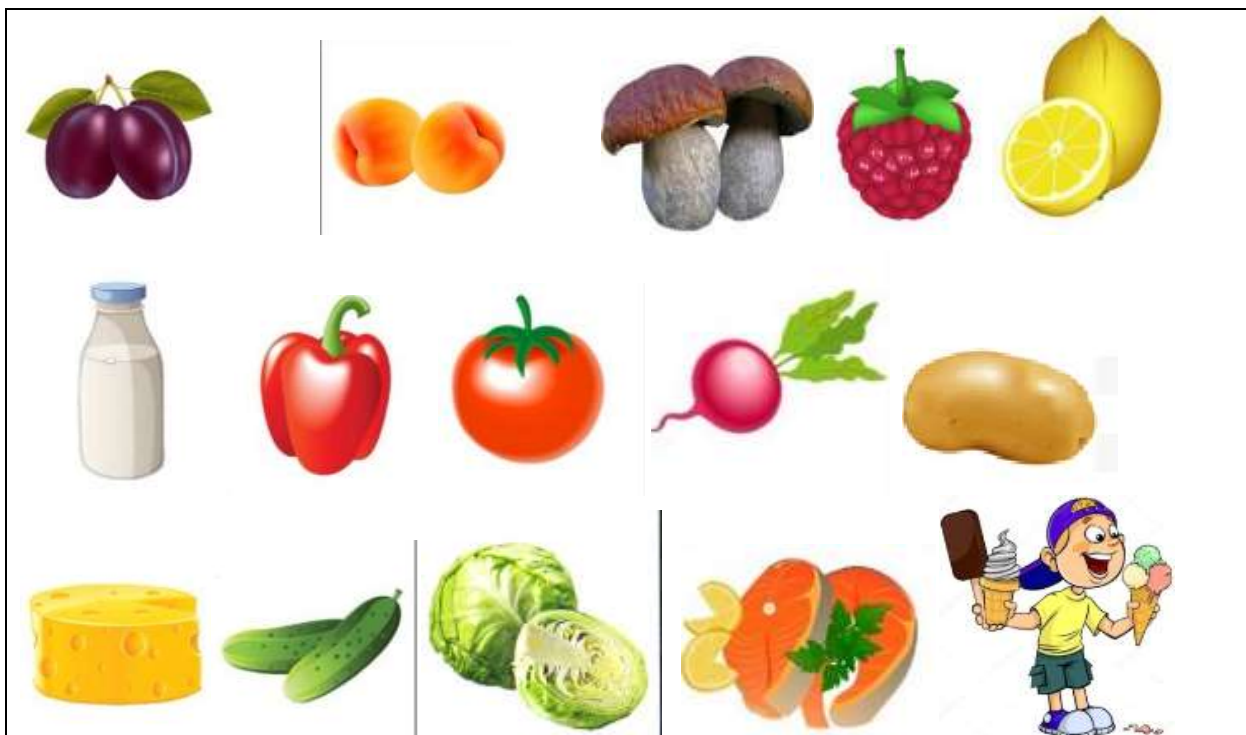
## САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

|  |                                                                                                      |  |  |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  | <p>Подскажи<br/>Витаминкину в каких<br/>продуктах содержится<br/>витамин С и чем он<br/>полезен?</p> |  |  |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|



## САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

|  |                                                                                                                    |  |  |  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  | <p>Подскажи<br/>Вкусняшкину какие из<br/>этих продуктов<br/>можно заготовить на<br/>зиму, и каким<br/>способом</p> |  |  |  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|



## САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ



Отгадай загадки и  
нарисуй отгадку



- Отдельно я не так вкусна, но в пище каждому нужна.
- Одну меня не едят, а без меня редко едят.
- Я – продукт конечно нужный, без меня не сварешь ужин,

Не засолишь огурца, не заправишь холодца  
Но не только лишь в еде я живу - в морской

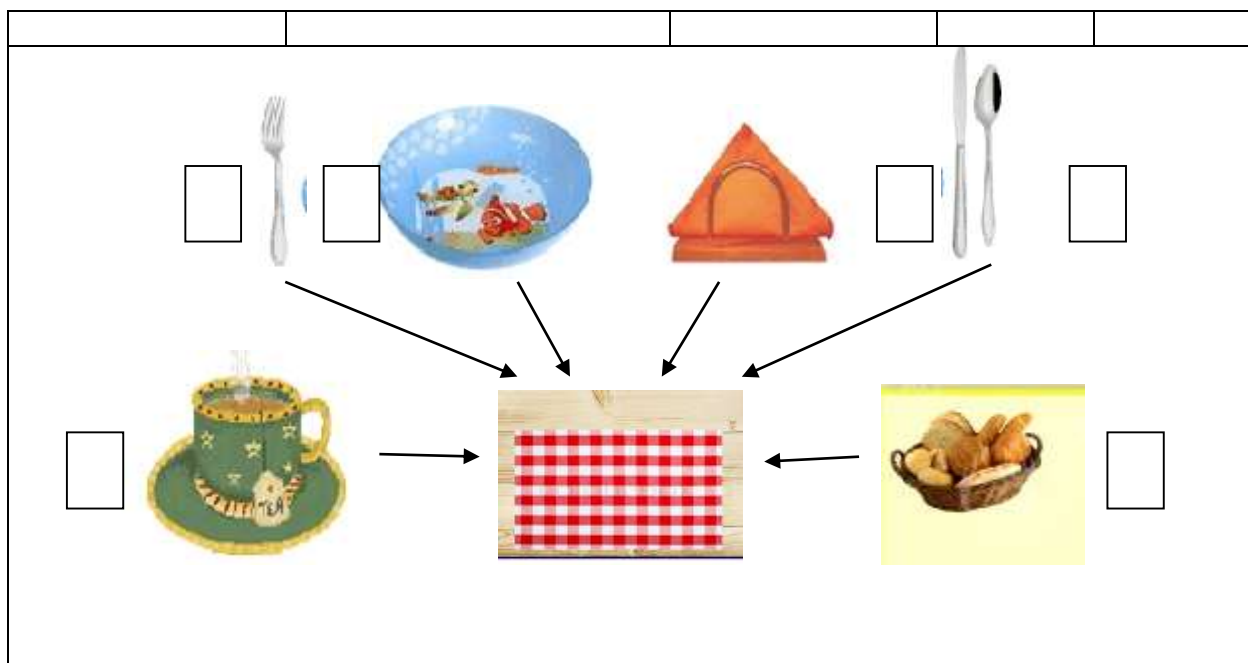
воде

## ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ



Помоги Витаминкину  
сервировать стол.  
Обозначь цифрами  
последовательность  
своих действий





## САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ



Вспомни продукты  
зеленого, желтого и  
красного стола. Обведи  
их соответствующим  
цветом



## САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                     |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                   | <p>Отгадай загадки<br/>Вспомни и нарисуй блюдо,<br/>в состав которого<br/>входит чеснок или лук</p> |  |  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>От простуды нас избавил<br/>Витаминов нам добавил<br/>И от гриппа он помог<br/>Горький доктор наш ....</b></li> <li>• <b>Есть на каждом огороде<br/>Ведь любимец он в народе,<br/>Всех избавит от недуга,<br/>Чуть поплачешь. Это .....</b></li> </ul> |                                                                                                     |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |

| ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                   |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Напомни<br>Витаминкину какими<br>приборами, и в<br>каком случае надо<br>пользоваться за<br>столом |  |  |  |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |
| <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> |                                                                                                   |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |  |  |                                                                                       |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |  |  |                                                                                       |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |  |  |                                                                                       |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |
| САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                   |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |

|                                                                                     |                                                                                                                               |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <p>Помоги Вкусняшкину выбрать продукты для вкусного и полезного салата. Если не хватает, какого-то продукта – нарисуй его</p> |  |  |  |
|  |                                                                                                                               |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |

| РЕЖИМ ПИТАНИЯ                                                                        |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                       |                                                                                       |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--|
|   | <p>Рассмотри на картинке размер порции, которая будет полезна твоему организму.</p> <p>Какие еще правила питания надо соблюдать, чтобы оставаться здоровым?</p> <p>Подумай, как можно нарисовать одно из них</p> |  |  |  |
|  |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                       |                                                                                       |  |

## ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ



Вкусняшкин уже придумал символы,  
которыми можно обозначить полезные  
для здоровья привычки.  
Попробуй теперь и ты придумать и  
нарисовать свой символ



## ЭТО ИНТЕРЕСНО МНЕ!



















